

PEMBERDAYAAN KELUARGA DAN KETETANGGAAN UNTUK MENCAPAI RESILIENSI DALAM MASA PANDEMI

Fransisca Iriani R Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

email : fransiscar@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Everyone is under strain and stressed as a result of the COVID-19 epidemic. Life is in a state of uncertainty, with no notion what to do or how things will unfold in the next months. Simultaneously, this crisis necessitates large-scale behavioral changes and throws a substantial load of worry and pessimism on people and families. The family is society's smallest institution. As a consequence of the family, a generation is produced. To be able to raise a strong generation, a family must be strong. The basis of family structure determines the family's resiliency. The capacity to endure adversity or succeed in the face of life's challenges and troubles is referred to as resilience. The concept of resilience is gaining traction in the study of how individuals, families, and communities heal from trauma, such as trauma caused by a disaster, war, or the death of a loved one.

Keywords: Family, Resilience, Covid- 19 pandemic

ABSTRAK

Semua orang berada di bawah tekanan dan stres sebagai akibat dari epidemi COVID-19. Hidup berada dalam keadaan ketidakpastian, tanpa gagasan tentang apa yang harus dilakukan atau bagaimana hal-hal akan terungkap dalam beberapa bulan ke depan. Secara bersamaan, krisis ini memerlukan perubahan perilaku skala besar dan menimbulkan banyak kekhawatiran dan pesimisme pada orang dan keluarga. Keluarga adalah institusi terkecil dalam masyarakat. Sebagai konsekuensi dari keluarga, sebuah generasi dihasilkan. Untuk dapat membesarkan generasi yang kuat, sebuah keluarga harus kuat. Dasar struktur keluarga menentukan ketahanan keluarga. Kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan atau berhasil dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup disebut sebagai resiliensi. Konsep resiliensi mendapatkan daya tarik dalam studi tentang bagaimana individu, keluarga, dan komunitas sembuh dari trauma, seperti trauma yang disebabkan oleh bencana, perang, atau kematian orang yang dicintai.

Kata Kunci: Keluarga, Resiliensi, pandemi Covid 19

1. PENDAHULUAN

Covid-19, selain membahayakan kesehatan individu yang rentan sakit, juga membahayakan ketahanan pangan yaitu masalah kelaparan. Banyak negara telah menutup perbatasan mereka untuk menghentikan penyebaran virus Corona. Pandemi yang berlangsung lama telah berdampak pada pasokan makanan, petani, hasil pertanian, pengolahan pertanian, transportasi, pedagang, dan banyak industri lainnya. FAO telah menyerukan tanggapan terkoordinasi terhadap bahaya pandemi COVID-19 terhadap ketahanan pangan dan gizi.

Risiko pandemi virus corona menyangkut keamanan dan ketertiban di samping kemungkinan dampak penyakit COVID-19 dan ancaman terhadap ketahanan pangan. Ancaman terhadap keamanan dan ketertiban dapat ditimbulkan oleh ekonomi yang melambat, yang menyebabkan peningkatan jumlah orang miskin. Pandemi COVID-19 menghasilkan kelompok-kelompok baru yang kurang beruntung, yang dapat mendorong kegiatan kriminal.

Peningkatan kriminalitas ini sesuai dengan temuan studi Triana dan Fauzi (2020) tentang bertambahnya angka kejahatan di Surabaya selama wabah COVID-19. Pandemi mengakibatkan perubahan perilaku menyimpang, salah satunya pencurian yang dilatarbelakangi oleh aspek ekonomi serta sosial. Salah satu penyebab penyesuaian perilaku ini adalah hilangnya pekerjaan. Pandemi COVID-19 adalah bahaya ketiga.

Orang-orang tetap berada dalam situasi yang mengerikan sebagai akibat dari kondisi kehidupan mereka yang tidak pasti. Tekanan-tekanan ini akan menjadi krisis jika mereka tidak menerapkan

keterampilan coping. Untuk bertahan dan menghadapi segala macam bentuk tantangan dan krisis yang dapat mengancam, maka individu perlu membangun ketangguhan psikologis. Mereka perlu memiliki daya lenting, agar tidak semakin terpuruk pada pengalaman negatif. Untuk itu diperlukan resiliensi (*resiliency*). Kemampuan bertahan dan bangkit dari krisis dan kesulitan menjadi konsep yang berharga dalam kesehatan mental. Teori, penelitian, dan praktik lebih banyak membicarakan kemampuan bertahan pada individu. Perkembangan terbaru menunjukkan perhatian pada pentingnya ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang serius.

Faktor penting yang membantu keluarga pulih dari suatu krisis adalah: (a) *family integration*, yaitu usaha orangtua untuk menjaga keluarga agar tetap bersama dan menjadi optimis mengenai masa depan; (b) *family support and esteem building*, usaha orangtua untuk mendapatkan dukungan dari komunitas serta *extended-family* dalam membantu mengembangkan *self-esteem* dan *self confidence* anak-anak mereka; (c) *family recreation orientation, control, and organization*, adanya penekanan keluarga terhadap rekreasi dan hiburan keluarga; (d) *discipline*, kehidupan keluarga mengikuti sejumlah organisasi, peraturan, dan prosedur; (e) *family optimism and mastery*, semakin tersusun dan optimis suatu keluarga maka semakin sehat anak mereka. Peristiwa traumatis, kehilangan sesuatu yang berarti, dan kondisi yang sangat menegangkan berdampak pada hubungan dalam keluarga. Beberapa keluarga berhasil mengatasi kesulitan dan bahkan tumbuh lebih kuat sedangkan yang lain goyah dan hancur.

Ada keluarga dihadapkan pada tantangan penyakit yang tidak dapat disembuhkan atau masalah yang tidak dapat diselesaikan. Keluarga yang lain dihadapkan pada situasi untuk membangun kembali kehidupan setelah kehilangan yang menghancurkan atau transisi yang mengubah hidup. Ada pula yang dihadapkan pada trauma berat atau hambatan kemiskinan dan diskriminasi. Sangat penting untuk memahami bagaimana keluarga dapat secara efektif mengatasi pengalaman yang penuh dengan permasalahan hidup dan maju untuk hidup dan mencintai dengan baik. Ketika keluarga memperkuat ketangguhan mereka, mereka lebih mampu memelihara perkembangan positif anak-anak mereka, mendukung orang-orang terkasih yang membutuhkan, dan merawat orang tua mereka. Prioritas pada ketangguhan keluarga kemudian beranjak pada ketangguhan ketetanggaan.

Sikap tersebut dibutuhkan selama masa pandemi ini. Ketika tetangga positif Covid 19 mereka membutuhkan bantuan dari warga sekitar. Maka yang dapat dilakukan adalah membantu dalam pengadaan sembako. Selanjutnya, RT dan RW harus melakukan identifikasi dan pendataan kelompok masyarakat yang berisiko terkena COVID-19. Ingatkan warga lain untuk mengikuti aturan kesehatan, termasuk memakai masker dan menghindari keramaian.

Permasalahan mitra saat ini yaitu Kejadian akhir-akhir ini sebagai pemicu kecemasan dan kepanikan berupa perasaan takut gagal, takut kehilangan seseorang yang dicintai, dan salah satu anggota keluarga positif tertular Covid 19.

Solusi yang ditawarkan adalah melaksanakan psikoedukasi tentang Resiliensi dalam Keluarga dimasa pandemi Covid-19 kepada keluarga anggota IKDKI. Dengan dilaksanakannya psikoedukasi ini, keluarga anggota IKDKI akan diberikan pembekalan menghadapi stres dalam keluarga akibat dari perubahan pola hidup keluarga selama pandemi. Tujuannya, agar keluarga anggota IKDKI tetap harmonis selama masa pandemi Covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Subyek dalam kegiatan ini adalah keluarga anggota IKDKI yang berasal dari berbagai daerah. Peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah laptop/komputer, ponsel/handphone, aplikasi *zoom meeting* karena kegiatan akan dilakukan secara daring. Peralatan tambahan kertas dan pulpen untuk pencatatan yang dibutuhkan oleh tim. Aplikasi untuk pembuatan sertifikat, google form untuk kuesioner. Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan secara daring melalui

aplikasi *zoom meeting*. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Agustus 2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Orang-orang tetap berada dalam situasi yang mengerikan sebagai akibat dari kondisi kehidupan mereka yang tidak pasti. Tekanan-tekanan ini akan menjadi krisis jika mereka tidak menerapkan keterampilan koping mereka. Untuk bertahan dan menghadapi segala macam bentuk tantangan dan krisis yang dapat mengancam, maka individu perlu membangun ketangguhan psikologis. Mereka perlu memiliki daya lenting, agar tidak semakin terpuruk pada pengalaman negatif. Untuk itu diperlukan resiliensi (*resiliency*). Resiliensi merupakan suatu pola adaptasi yang positif dalam menghadapi kesulitan dan risiko. Sumber-sumber resiliensi dapat dilihat dari peranan sistem mikro (tetangga, teman, orangtua) dan makro (*belief* atau ajaran agama). Aspek internal dan eksternal memengaruhi resiliensi. Aspek internal, yaitu: diri (*self control, self defense*), kesabaran, dan faktor eksternal seperti *social justice*, religiusitas, dan *parental factor*. Faktor penting yang membantu keluarga pulih dari suatu krisis adalah: (a) *family integration*, yaitu usaha orangtua untuk menjaga keluarga agar tetap bersama dan menjadi optimis mengenai masa depan; (b) *family support and esteem building*, usaha orangtua untuk mendapatkan dukungan dari komunitas serta *extended-family* dalam membantu mengembangkan *self-esteem* dan *self confidence* anak-anak mereka; (c) *family recreation orientation, control, and organization*, adanya penekanan keluarga terhadap rekreasi dan hiburan keluarga; (d) *discipline*, kehidupan keluarga mengikuti sejumlah organisasi, peraturan, dan prosedur; (e) *family optimism and mastery*, semakin tersusun dan optimis suatu keluarga maka semakin sehat anak mereka.

Ketahanan individu dalam sistem keluarga terpisah dari ketahanan keluarga, yang menitikberatkan pada ketahanan relasional dalam keluarga. Ketahanan keluarga merupakan perpaduan kualitas manusia, pola koneksi, dan interaksi antar anggota keluarga, dengan tujuan membentuk resiliensi melalui hubungan keluarga yang kuat dan sehat (Walsh, 2006).

Menurut Kalil (2003), perbedaan mendasar antara resiliensi individu dan resiliensi keluarga terdapat pada fondasi dan sumber ide resiliensi. Ketahanan individu didasarkan pada evolusi keberadaan manusia dan berfokus pada bagaimana individu menjadi tangguh dalam menghadapi rintangan atau tantangan hidup. Ketahanan keluarga didasarkan pada pandangan positif yang melihat keluarga sebagai kelompok individu yang berinteraksi dan masing-masing memiliki kekuatan sendiri-sendiri. Ketahanan keluarga tumbuh dengan membentuk keluarga sebagai entitas fungsional yang berfungsi sebagai sumber ketahanan bagi anggota keluarga (Walsh, 2006).

Resiliensi keluarga adalah kemampuan suatu keluarga untuk berespon secara positif terhadap suatu peristiwa yang tidak menguntungkan dan merasa diperkuat, menjadi lebih baik dalam menyelesaikan masalah, serta lebih percaya diri setelah menghadapi peristiwa tersebut (Benzeis & Mychasiuk, 2008). Glicken (2006) menuliskan bahwa resiliensi keluarga adalah kemampuan suatu keluarga untuk menghadapi sebuah krisis dan mengembangkan strategi pemulihan sehingga anggota keluarga dapat menanggulangi dan beradaptasi dengan situasi-situasi krisis. Sedangkan Walsh (2006) mendefinisikan resiliensi keluarga sebagai proses *coping* dan adaptasi dalam keluarga sebagai sebuah unit fungsional. Sudut pandang sistem yang dikemukakan oleh Walsh dapat membantu memahami bagaimana proses-proses dalam keluarga memediasi stres dan memungkinkan keluarga serta anggota-anggotanya untuk mengatasi krisis dan kesulitan yang berkepanjangan (dikutip dalam Walsh, 2006).

Resiliensi keluarga termasuk sifat dan prosesnya (seperti komunikasi dan berbagai arti keluarga) memperbolehkan keluarga untuk resisten terhadap gangguan selama perubahan yang terjadi, menjadi adaptif pada saat-saat krisis sehingga muncul kekuatan dan memiliki banyak cara setelah mengalami kejadian yang membuat stres, stres yang berkepanjangan, atau pun krisis (Ganong, 2008).

Ketahanan keluarga didefinisikan oleh McCubbin dan McCubbin sebagai fitur, dimensi, dan atribut dalam keluarga yang dapat membantu mereka bertahan dan beradaptasi saat menghadapi perubahan dan situasi krisis (dikutip dalam Buchanan, 2008). McCubbin dan McCubbin juga percaya bahwa resiliensi keluarga terdiri dari dua proses penting dalam keluarga: (1) penyesuaian, termasuk kekuatan dari faktor pelindung dalam menggerakkan usaha-usaha yang dilakukan oleh keluarga untuk menjaga integritas serta keberfungsian dan mencapai tugas perkembangan ketika menghadapi *risk factors*; dan (2) adaptasi, yang mencakup faktor-faktor pemulihan yang mengizinkan suatu keluarga untuk berespon secara efektif terhadap suatu krisis (dikutip dalam Glicken, 2006).

Hamilton, McCubbin, McCubbin, Thompson, Han, dan Allen berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor penting yang membantu keluarga pulih dari suatu krisis (dikutip dalam Glicken, 2006). Faktor-faktor tersebut adalah: (a) *family integration*, yaitu usaha orangtua untuk menjaga keluarga agar tetap bersama dan menjadi optimis mengenai masa depan; (b) *family support and esteem building*, usaha orangtua untuk mendapatkan dukungan dari komunitas serta *extended-family* dalam membantu mengembangkan *self-esteem* dan *self confidence* anak-anak mereka; (c) *family recreation orientation, control, and organization*, adanya penekanan keluarga terhadap rekreasi dan hiburan keluarga; (d) *discipline*, kehidupan keluarga mengikuti sejumlah organisasi, peraturan, dan prosedur; (e) *family optimism and mastery*, semakin tersusun dan optimis suatu keluarga maka semakin sehat anak mereka.

Sedangkan Walsh mengidentifikasi kunci dari aspek perilaku keluarga yang resilien (dikutip dalam Glicken, 2006) sebagai berikut: (a) *making meaning of adversity*, membuat arti dari suatu keadaan yang sulit dengan membuatnya menjadi normal melalui suatu pemahaman dan pengelolaan; (b) *positive outlook*, memiliki pandangan yang positif dengan cara menjadi optimis dan memiliki kepercayaan bahwa krisis tersebut dapat dipecahkan; (c) *transcendence and spirituality*, menggunakan sesuatu yang melebihi akal dan spiritualitas agar memberikan inspirasi bagi cara-cara baru dalam memecahkan sebuah krisis serta memberikan suatu kelompok orang yang saling mendukung dan terikat untuk memecahkan masalah tersebut; (d) *flexibility*, menjadi fleksibel sehingga keluarga menjadi terbuka terhadap perubahan dan dapat beradaptasi dengan tantangan baru; (e) *connectedness*, saling terhubung sehingga keluarga mampu menunjukkan sikap yang saling mendukung, kolaborasi, dan komitmen; (f) *social and economic resources*, memiliki sumber sosial dan ekonomi yang dapat memberikan keamanan secara ekonomi dan mengizinkan anggota keluarga untuk menyeimbangkan pekerjaan dengan waktu keluarga; (g) *clarity*, memiliki kejelasan dalam memandang suatu krisis dan mampu berkomunikasi di dalam keluarga untuk memecahkan masalah; (h) *open emotional expression*, memiliki ekspresi emosional yang terbuka sehingga anggota keluarga dapat berbagi perasaan, gurauan, dan berinteraksi dengan cara yang aman dan positif; (i) *collaborative problem solving*, melakukan pemecahan masalah secara kolaboratif yang dapat mendorong gagasan-gagasan kreatif, pendirian yang proaktif, bangunan dari kesuksesan dan belajar dari kegagalan.

Di Indonesia, pengertian resiliensi keluarga paling sering disebut sebagai “ketahanan keluarga”. Berikut ini ringkasan alasan ketahanan keluarga: Keluarga diamanatkan dalam Undang-Undang Pembangunan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Nomor 52 Tahun 2009: (a) Menurut Bab II: Bagian Ketiga Pasal 4 Ayat (2), pembangunan keluarga bertujuan untuk meningkatkan kualitas keluarga sehingga dapat timbul rasa aman, damai, dan harapan akan masa depan yang lebih baik dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin; (b) Keluarga yang berkualitas adalah keluarga yang terbentuk melalui perkawinan sah dan tenteram, sehat, berkembang, otonom, mempunyai 2 orang anak, berpandangan jauh, bertanggung jawab, selaras (d) Ketahanan dan kesejahteraan keluarga adalah kondisi keluarga yang ditandai dengan keuletan dan ketangguhan, serta kemampuan jasmaniah untuk hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup rukun dalam rangka meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan

jiwa dan raga; (e) Menjadikan keluarga berdaya agar terdapat peningkatan kualitas keluarga, untuk target maupun subyek pengembangan, dalam rangka meningkatkan ketahanan, kemandirian, dan kebahagiaan fisik dan non fisik.

Lebih lanjut, ketahanan keluarga didefinisikan dalam Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992 sebagai dinamika keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan, serta kemampuan fisik, material, mental, dan spiritual untuk hidup mandiri, mengembangkan pribadi dan keluarga, serta mencapai keharmonisan rumah tangga. Hal ini sesuai dengan definisi The National Network for Family Resilience (1995) tentang ketahanan keluarga, yang menyatakan bahwa ketahanan keluarga mengacu pada kemampuan individu atau keluarga untuk menggunakan potensinya untuk menghadapi tantangan kehidupan, termasuk kemampuan untuk melanjutkan fungsi keluarga sebelumnya menghadapi kesulitan dan bencana.

Menurut Chapman (2000), ada lima tanda keluarga berfungsi dengan baik, yaitu: (1) sikap melayani sebagai tanda kemuliaan, (2) keintiman antara suami dan istri mengarah pada kualitas pernikahan yang baik, (3) orang tua yang mendidik dan melatih anaknya dengan tantangan kreatif, pelatihan dan pengembangan keterampilan yang konsisten, (4) suami istri yang menjadi pemimpin dengan kasih sayang, dan (5) anak yang taat dan hormat kepada orang tua.

Sementara itu, Garca et al. (2013) mendefinisikan keluarga kuat serta sukses, yang dapat dilihat sebagai ketahanan, sebagai keluarga yang memenuhi kriteria berikut: (a). Kuat dalam hal kesehatan, sinyalnya adalah bahwa keluarga merasa fisik, kognitif, emosional, dan spiritual mereka dalam kondisi terbaik (b). Kuat secara ekonomi, tanda-tanda ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki sumber keuangan yang cukup. (penghasilan hidup) melalui kemungkinan kerja, kepemilikan aset dalam jumlah tertentu, dan sebagainya (c). Indikator tersebut mengukur kemampuan keluarga dalam mengelola risiko, peluang, perselisihan, dan pola asuh untuk mencapai kepuasan hidup (d). Kuat dalam bidang pendidikan, indikasinya adalah keinginan anak untuk belajar di rumah dan di sekolah sampai mencapai tingkat pendidikan yang diinginkan, dengan keterlibatan dan dukungan orang tua sampai tercapai. (e). Kuat dalam unsur sosial, tandanya jika keluarga mendapat dukungan yang seimbang dari anggota masyarakat lainnya, seperti interaksi pro-sosial antar anggota masyarakat, dukungan dari teman dan keluarga, dan sebagainya. (F). Indikatornya adalah apakah keluarga menerima dukungan yang seimbang dari anggota masyarakat lainnya dalam menanggapi perbedaan budaya di masyarakat melalui keterampilan interaksi pribadi dengan orang-orang dari budaya yang berbeda, seperti hubungan interaksi pro-sosial antar warga, bantuan dari teman dan kerabat, dan lain sebagainya.

Sementara itu, Sunarti (2001) mendefinisikan ketahanan keluarga Indonesia sebagai kemampuan keluarga untuk mengelola masalah berdasarkan sumber daya yang tersedia untuk memenuhi tuntutan keluarga. Hal ini dinilai dengan menggunakan pendekatan sistem yang memasukkan komponen input (sumber daya fisik dan non fisik), proses (manajemen keluarga, masalah keluarga, metode koping), dan output (pemenuhan kebutuhan fisik dan psikososial). Akibatnya, keluarga memiliki: (a) ketahanan fisik jika kebutuhan keluarga akan pangan, sandang, papan, indikator: pendapatan per kapita melebihi kebutuhan fisik dasar dan bebas dari masalah keuangan; (b) ketahanan sosial jika berorientasi pada nilai-nilai agama, komunikasi yang efektif, dan komitmen keluarga yang tinggi (pembagian peran, dukungan untuk kemajuan dan waktu bersama keluarga, membina hubungan sosial dan pemecahan masalah).

Selain resiliensi keluarga maka dibutuhkan juga ketahanan komunitas untuk menghadapi bencana. Resiliensi komunitas yaitu ketahanan masyarakat dalam mengatasi tekanan, kejadian yang tidak normal, dan gejolak dalam menghadapi bencana. Beberapa faktor yang berpengaruh yaitu : pengetahuan komunitas tentang dampak bencana; partisipasi komunitas sewaktu menanggapi bencana; jaringan sosial sebagai sarana pemulihan bencana; perubahan yang mendorong untuk tidak berdiam diri setelah bencana; percaya kepada penguasa dan pemuka masyarakat. Sedangkan faktor psikologis dan nilai serta perilaku sosial yang mampu

menumbuhkan resiliensi komunitas menghadapi pandemi Covid-19 yaitu : rasa memiliki, rekognisi nilai, dan rekognisi perilaku sosial.

Rasa kekeluargaan yang ada pada teman dan tetangga merupakan aspek psikologis warga yang memungkinkan pembentukan resiliensi komunitas. Warga merasa menjadi satu keluarga karena sudah beberapa waktu hidup bersama. Rasa itu merupakan pondasi antarwarga untuk turut merasakan sesuatu yang juga dialami warga lainnya.

Elemen kedua adalah identifikasi cita-cita yang dikenal sebagai "budaya gotong royong". Semenjak merebaknya COVID-19, budaya gotong royong semakin kuat. Keterlibatan masyarakat dalam penyemprotan disinfektan di habitatnya masing-masing dan menjaga keamanan lingkungan melalui kegiatan siskamling menunjukkan berkembangnya budaya gotong royong. Kegiatan ini didukung dan dilakukan oleh warga yang gotong royong. Penyemprotan disinfektan di masing-masing RT dilakukan oleh warga sendiri, dengan prosedur yang dikoordinir oleh ketua RT masing-masing. Warga menyukai efek penyemprotan disinfektan. Kemitraan bersama ini dilandasi oleh kesadaran bersama bahwa pencegahan virus corona tidak dapat dilakukan sendiri. Selain penyemprotan disinfektan, warga juga melakukan siskamling, sejenis gotong royong. Sebelum wabah, tidak ada kegiatan siskamling, tetapi begitu virus meningkatkan kriminalitas di daerah lain, penduduk mengambil inisiatif yang dikomunikasikan kepada orang-orang dan kemudian dieksekusi

Di tengah wabah COVID-19, kesadaran akan perlunya menjaga kesehatan lingkungan sekitar semakin meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan rasa empati terhadap penghuni lain yang melakukan karantina mandiri. Warga memberikan dukungan dan bantuan kepada warga yang melakukan karantina mandiri. Tidak ada tindakan yang mengecualikan, menghakimi, atau mengutuk warga yang telah kembali dari tempat lain. Penduduk yang telah kembali dari luar daerah juga diminta untuk segera melapor ke pihak berwenang setempat dan melakukan karantina mandiri. Warga yang melanggar aturan (misalnya tidak melakukan karantina mandiri selama 14 hari) akan ditegur oleh teman sebayanya.

Perilaku prososial, atau gotong royong, tidak hanya diwujudkan dalam bentuk produk, tetapi juga dalam bentuk mendorong, memperkuat, dan menginspirasi mereka yang mulai memprotes situasi tersebut. Aktivitas prososial warga dimotivasi oleh rasa kesulitan bersama selama epidemi.

4. KESIMPULAN

Resiliensi dapat ditunjukkan dan ditingkatkan di berbagai tingkat, termasuk tingkat masyarakat. Ketahanan individu dan rumah tangga memperkuat ketahanan komunal di tingkat masyarakat. Membangun ketahanan keluarga dan masyarakat merupakan salah satu upaya pemberdayaan masyarakat dalam hal bertahan dari pandemi COVID-19. Tetangga prososial adalah sifat sosial yang dapat membantu orang bertahan dari epidemi COVID-19. Peningkatan kepedulian bertetangga mendorong ketahanan masyarakat yang tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Keluarga IKADKI, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan psikoedukasi tentang Resiliensi dalam Keluarga dimasa pandemi Covid-19. Psikoedukasi tersebut diarahkan guna mengelola mental anggota keluarga agar tetap baik dalam mengatasi kecemasan dan kepanikan. Dukungan pendanaan dari LPPM Universitas Tarumanagara sangat membantu terlaksananya kegiatan abdimas ini, untuk itu diucapkan terima, serta berbagai pihak yang mendukung kegiatan ini.

REFERENSI.

- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14,103–114, <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00568x>.
- Buchanan, C. M. (2003). Mother's generalized beliefs about adolescents: Links to Expectations for a specific child. *Journal of Early Adolescence*, 23, 29-50. <https://doi.org/10.1177/0272431602239129>
- Chapman, G. (2000). Five signs of a functional family (Lima tanda keluarga yang mantap). Batam: Interaksara.
- Ganong, L. H., Coleman, M., & Mapes, D. (1990). A meta-analytic review of family structure stereotypes. *Journal of Marriage and the Family*, 52(2),287–297
- García-Cadena, C. H., Moral de la Rubia, J., Díaz-Díaz, H. L., Martínez-Rodríguez, J., Sánchez-Reyes, L., & López-Rosales, F. (2013). Effect of family strength over the psychological well-being and internal locus of control. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 5(2), 33-46. Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of clinical Psychology*, 58(3), 233-246
- Glicklen, M. D. (2006). *Learning from resilient people*. America: Sage Publication
- Kalil, A. (2003). *Family resilience and good child outcomes. A review of the literature*. Wellington: Centre for social research and evaluation, ministry of social development, Te manatu Whakahiato Ora
- García-Cadena, C. H., Moral de la Rubia, J., Díaz-Díaz, H. L., Martínez-Rodríguez, J., Sánchez-Reyes, L., & López-Rosales, F. (2013). Effect of family strength over the psychological well-being and internal locus of control. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 5(2), 33-46. Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of clinical Psychology*, 58(3), 233-246
- McCubbin, H. I, McCubbin, A.N., Thompson, I.A., Han, Y-S, dan Allen, T.C. (1997). Families Under Stress: What makes them resilient. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 89(3), 2.
- Sunarti, E. (2001). Fungsi dan Peran Keluarga. *Makalah, Disampaikan dalam "Analisis Indikator Kesejahteraan Keluarga" diselenggarakan oleh BKKBN Pusat, Bogor, 12.*
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- The Food and Agriculture Organization. (2020). *COVID-19 and the risk to food supply chains: How to respond?*. (Policy Brief). <http://www.fao.org/3/ca8388en/CA8388EN.pdf>
- Triana, A. A., & Fauzi, A. M. (2020). Dampak pandemi corona virus diserse 19 terhadap meningkatnya kriminalitas pencurian sepeda motor di Surabaya. *Syah Kuala Law Journal*, 4(3), 302-309. <https://doi.org/10.24815/sklj.v4i3.18742>
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>

(halaman kosong)